

いろいろなものをサンドして、
ハイできあがり！
カンタンなのに、栄養満点。
家族いっしょの「は・Sunday!」は
楽しさも満点！



超熟食パンでつくる! **456kcal**
BLTE (ベーコン、レタス、トマト、エッグ) サンド

- 材料** 超熟食パン(8枚ぎり)4枚、ベーコン4枚、レタス2枚、
トマト1個、卵3個、牛乳大さじ2、バター10g、塩・こしょう適量
- ① ベーコンはカリカリに焼き、レタスは食べやすくちぎり、
トマトは2cmの角切りにする。
 - ② フライパンにバターを入れ、牛乳と塩・こしょうを加えた溶き卵で
スクランブルエッグをつくる。
 - ③ 超熟食パンに①②すべてをはさんで、お好みのソースを
かけサンドし、2等分してできあがり。

マヨマスタードソース

作り方 マヨネーズ大さじ3、粒マスタード大さじ1を混ぜる。

和風ソース

作り方 バルサミコ酢大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、塩・こしょう少々、
オリーブ油大さじ3の順に加えながらよく混ぜる。

○お好みのフルーツといっしょに食べると
さらにバランスがよくなるよ!



※ サービング (SV) 数は、フルーツを含んだ場合の数です。

超熟ロールでつくる!
BLTEロール 348kcal

材料 超熟ロール2個、ベーコン2枚、レタス1枚、トマト1個、
卵2個、バター7g、塩・こしょう適量

- ①② は左と同じ。
- ③ 超熟ロールに①②すべてをはさみ、お好みのソースを
かけてできあがり。



ハンバーグのたれ風ソース

作り方 鍋にケチャップ大さじ3、しょうゆ小さじ2、
砂糖小さじ1、バター10gの順に入れてひと煮立ちさせる。

マヨケチャップソース

作り方 マヨネーズ大さじ3、ケチャップ大さじ1を混ぜる。

○ホットミルクといっしょに食べると
さらにバランスがよくなるよ!



※ サービング (SV) 数は、ホットミルクを含んだ場合の数です。

※ 材料はすべて2人分です。 ※ カロリーは1人分の値です。
※ ソースの分量は作りやすい分量です。

